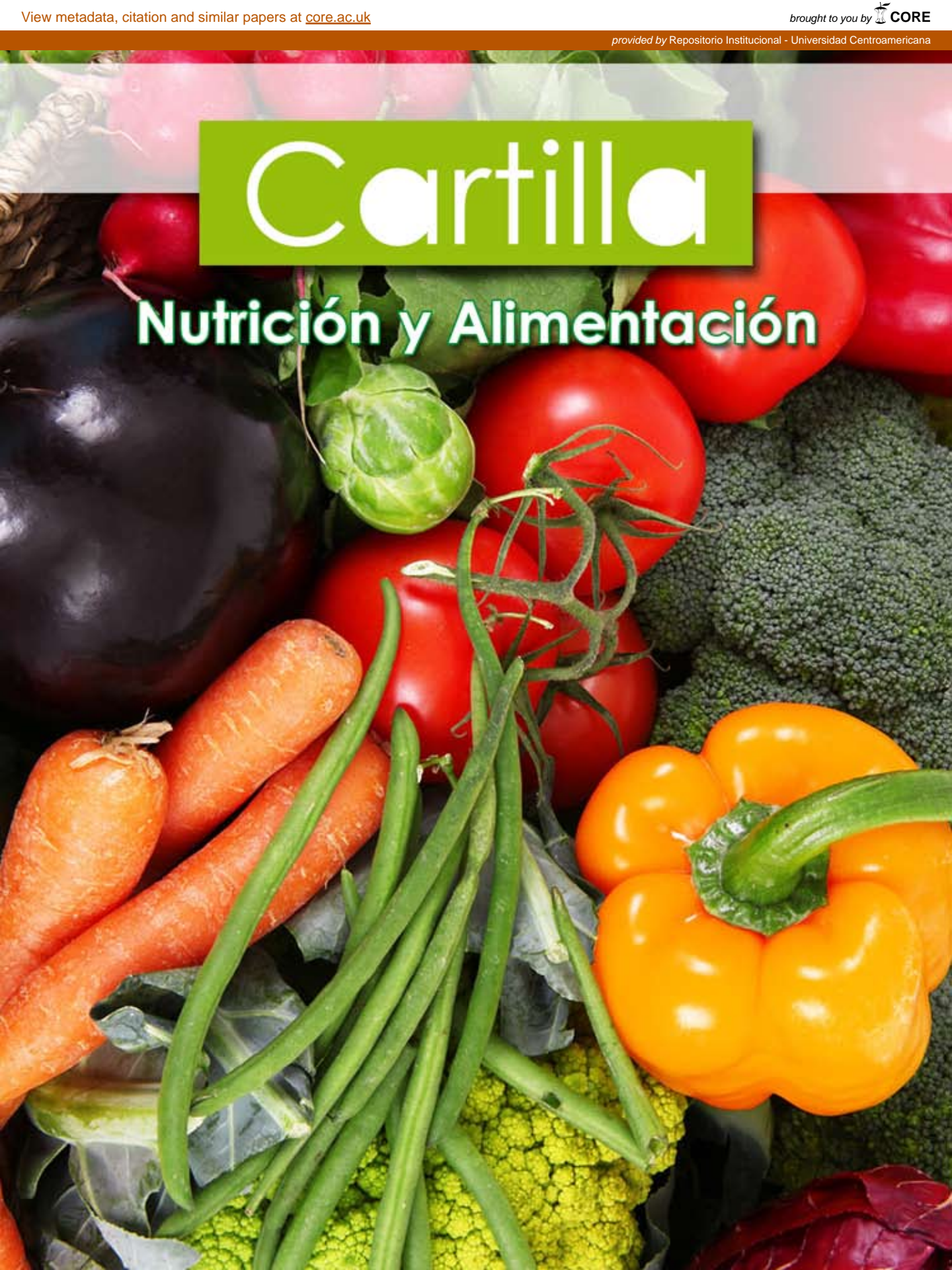


Cartilla

Nutrición y Alimentación



Cartilla

Nutrición y Alimentación



Elaborado por:

María Cristina Espinoza E

Instituto de Capacitación, Investigación y Desarrollo Ambiental (Instituto CIDEA) de la Universidad Centroamericana (UCA).

Martha Orozco I

Universidad Nacional Agraria (UNA).

Revisado por:

Zunilda Castellanos.

Diagramación:
Scarleth Portobanco
Leydi Rugama

La Cartilla de Nutrición y Alimentación, es parte del resultado del Proyecto en Seguridad Alimentaria y Nutricional; Abastecimiento de agua en la comunidad El Chagüite, Cuje, del Municipio de Totogalpa, Departamento de Madriz, Nicaragua, desarrollado por la Universidad Nacional Agraria (UNA) y el Instituto de Capacitación, Investigación y Desarrollo Ambiental (Instituto CIDEA) de la Universidad Centroamericana (UCA).

Financiado por el Programa Regional de Seguridad Alimentaria y Nutricional para Centroamérica (PRESANCA II), de la Unión Europea y la Secretaría General del Consejo Superior Universitario Centroamericano (SG CSUCA).



La nutrición

Es uno de los pilares más importantes en la salud integral de seres humanos. Desde la infancia hasta la adolescencia una nutrición adecuada en los primeros años de vida influye no solo en el crecimiento físico, desarrollo y madurez biológica, sino que ejerce un efecto preventivo de ciertas enfermedades de aparición posterior (cardiovasculares, obesidad, diabetes, osteoporosis, alergias e incluso cáncer).

Los buenos hábitos alimentarios influyen directamente en el estado nutricional y de salud, dependiente de factores económicos y socioculturales tales como: el nivel de ingresos, el grado de instrucción o escolaridad, sus conocimientos sobre nutrición, alimentación y salud y sus percepciones sobre alimentos buenos y otros conceptos que han heredado o adquirido por la tradición cultural de su medio y la publicidad comercial ejercida en los diferentes medios de comunicación.

Nutrientes en los alimentos

Para alimentarnos comemos diferentes tipos de alimentos en los cuales encontramos cinco clases de nutrientes: carbohidratos, grasas, proteínas, minerales y vitaminas.



Los carbohidratos

Proveen de energía al organismo para la utilización inmediata, es decir, es la energía que gastamos al realizar las actividades diarias.



Alimentos fuentes de carbohidratos

Se encuentran básicamente en los alimentos de origen vegetal.

Nutrientes en los alimentos



Las grasas

Es el nutriente de los alimentos que aporta la mayor cantidad de energía al cuerpo.



Alimentos fuentes de grasas

En alimentos como aceites, cremas

Proteínas

Su consumo diario a través de los alimentos es importante, pues forman nuevos tejidos y ayudan a ganar músculos y a crecer.

Alimentos fuentes de proteínas



Nutrientes en los alimentos



Vitaminas y minerales

Se deben consumir diariamente y se requieren pequeñas cantidades.



Alimentos fuentes de vitaminas y minerales:

Verduras y frutas.

Higiene en los alimentos

Manipulación de los alimento



Deben ser lavados
con agua y jabón.

La salud para el hombre no es sólo un estado de bienestar físico, mental y social; es también un estado de equilibrio entre el individuo y su medio ambiente, en donde la higiene juega un papel fundamental para la salud de todos los seres humanos.

Es precisamente la higiene, un concepto que se nos enseña desde los primeros años de vida, pero que se olvida con mucha facilidad al preparar los alimentos. Por ello, es necesario recordar algunos aspectos sustanciales.

¿En qué consiste la higiene de los alimentos?

Son las medidas necesarias para garantizar que los alimentos no se contaminen y así conservar la salud de quien los consumen.

¿Cuáles son las principales medidas de higiene de los alimentos?

- Lavar y desinfectar frutas, verduras y utensilios de cocina
- Lavarse las manos con agua y jabón antes de preparar los alimentos
- Lavar los cuchillos cada vez que se usen al preparar los alimentos crudos o cocidos
- Usar trapos de cocina para las diferentes actividades del hogar (secar manos, envolver las tortillas, tapar comidas, limpiar entre otros).

Pasos para la higiene de los alimentos:

- No compre alimentos que huelan o se vean descompuestos
- Fijarse en la fecha de vencimiento de alimentos envasados antes de comprar o consumirlos
- Consuma alimentos recién preparados y de preferencia en casa
- Cuando recaliente alimentos ya preparados, hágalo hasta que estén bien calientes
- Evite el contacto entre alimentos crudos y cocidos
- Después de tocar cualquier alimento crudo, lávese las manos
- Lavarse siempre las manos después de utilizar la letrina
- Clore el agua para preparar los alimentos y para beber.

Evite:

- Estornudar frente a los alimentos
- Toser o escupir durante su preparación
- Preparar los alimentos cuando se está enfermo
- Tocar alimentos con las manos sucias.



Recuerde:

- Lavar todos los utensilios antes y después de preparar los alimentos
- Cocer muy bien los alimentos y mantenerlos tapados
- Los animales domésticos, como perros y gatos, pueden contaminar los alimentos, por lo que no deben estar en la cocina
- Controlar plagas como ratas, cucarachas y moscas.